



日 月 火 水 木 金 土

1	2 倉総産卒業式	3 なごもう会 地区二館長会(社コ)	4 いきいき健康クラブ13:30 寺子屋川柳教室13:30	5 木の会カフェ13:30 まち協三役会17:30 定例館長会19:00	6	7
8 明るい選挙推進協議会11:00	9 くらぶ悠遊友9:30	10 河北中卒業式	11	12 3B体操10:00 水墨画教室13:30 <small>次年度主事研修計画代表者会(市役所)</small>	13 財産区管理委員会役員会	14 民生児童委員協議会
15	16	17 なごもう会 手芸教室13:30 同研企画運営委員会19:00	18 いきいき健康クラブ13:30 防災部会19:00	19 財産区管理委員会総会 助六会18:00 小学校卒業式	20 春分の日 土地改良区総代会	21
22	23	24 小・中学校修了式	25	26 3B体操10:00 水墨画教室13:30	27	28
29 倉吉市長選挙	30 バットゲームスタ-教室 (ゆずりはの会)9:30 社会教育部会19:00	31	4/1	4/2 木の会カフェ13:30	4/3	4/4 体育事業運営委員会 全体会18:00 ↑全体会終了後 グラウンドゴルフ運営委員会

寺子屋川柳会

句会 令和8年2月4(水)

宿題 「とける」・「涙」・自由吟

- ・涙して見送るパンダまたおいで
- ・吉報に肩を抱き合い涙する
- ・悲しみに涙を浮かべうな垂れる
- ・犬の死を知って涙の散歩道
- ・絡まった糸が解けたホットする
- ・新聞の脳トレ解いて自己満足
- ・熱燗が体に溶けて上機嫌
- ・笑ったら悩みも解ける晴れてくる
- ・わだかまり解けて敷居が低くなる
- ・雪間から恥ずかしそに落の臺
- ・面倒な話を融かす聞き上手
- ・赤い糸ほどかず越える八十路坂

- 生田土竜
- 居酒屋てっ
- 山本旅人
- 原田さんば
- 紫陽花
- 吉田日南子
- 奨
- 小夜
- くにあき
- ひる行灯
- 木天麦青
- 生田土竜

【今月の開催日】3月4日(水) 13:30 ~ 16:00
「匂う」・「温い」・自由吟



ノルディックウォーク同好会

毎週木曜日 朝9時から

【集合場所】上北条コミュニティセンター玄関前



「上北条公民館公式LINE」

上北条コミュニティセンターの公式LINEです。
毎月のコミュニティセンターだよりや講座のご案内などの情報をお知らせしています。
お友達になってください☆



友だち追加QRコード

上北条コミュニティセンター
〒682-0003 鳥取県倉吉市新田422-1
TEL (0858)26-1763
FAX (0858)26-3515
E-mail kokamiho@ncn-k.net
開館 月~金 9:00~17:00
(祝祭日・盆・年末年始を除く)

かみほうじょう

上北条

<コミュニティセンターだより>

令和8年3月1日 第60号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
人口総数 2,281人(2283)
14歳未満 280人
65歳以上 799人
世帯数 1,012世帯(1014)
<令和8年1月末現在>

上北条まちづくり協議会

【表彰式】2月7日(土) エースパック未来中心

日本海新聞ふるさと大賞2025「地域貢献賞」を受賞しました。

上北条まちづくり協議会防災部 部長 足羽賢治

表彰式

この度、地区防災計画の作成や防災・減災研修等の取り組みが評価され、上北条まちづくり協議会防災部が日本海新聞ふるさと大賞地域貢献賞を受賞しました。

昨年3月に「地区防災計画・自分でつくる防災ノート」を皆さんにお配りしましたが、読んでいただけたでしょうか。

日ごろから、まずは①自分の命は自分で守るための準備や行動「自助」、さらに②住民同士がお互いを助け合い、防災訓練や繋がりづくりを心がける「共助(互助・近所)」を上北条地区の基本として作りました。

大災害時に行政の支援が届くまで少なくとも3日は掛かるといふ過去の事例をふまえて、普段からどのような備えをしておけばよいか、この機会に家族で、地域で話し合っただけだと幸いです。



上北条地区青少年育成協議会

「ゆきあそび」 in 船上山少年自然の家

【開催日】2月15日(日)

春のような陽気が続き心配していましたが・・・船上山にはしっかり遊べるだけの"雪"がありました！ソリ滑りにスノーフラッグ、雪の中の宝さがし(飴やチョコレート)など子どもはもちろん、大人も負けないくらいにしっかり遊んできました。



上北条地区青少年育成協議会は、「親子での体験共有」を中心とした活動を行っています！

屋食準備も協力してできました♡
みんなきれいに完食です。



主催/上北条こどもいきいきプラン実行委員会(担当:NPO法人四つ葉) 共催/倉吉市教育委員会

陶芸教室

参加者募集

【作陶】①4/2 ②4/9 ③4/16 ④4/23 ⑤4/30

いずれも、木曜日 午後1時～午後5時
伯耆しあわせの郷 陶芸工房にて

【絵つけ・釉薬がけ】5/14 【窯出し】5/21

【参加費】実費（教室使用料500円程度、土代200円/kg、焼成代）

【講師】山本 悠さん

【申込み】上北条コミュニティセンター ☎26-1763



地域学校連携事業

上北条小学校6年生家庭科

2月16日(月)

地域の一員として、地域の人と関わりをもちながら生活していくことを学ぶため、交流事業が行われました。“ゆずりはの会”さんが快く受け入れてくださり、短時間ではありましたが、プレー中には会話が弾み、お互いを知る良い機会となりました。



ルールや得点のつけ方の説明



“クラブ”の持ち方や球の打ち方を教わります。



ゲームが始まると、にぎやかな声と笑顔が広がります。「上手～」



最後は、6年生が準備してくれていた“ポッチャ”を楽しみました。

上北条寺子屋川柳会

第70回倉吉文芸受賞作品の紹介

他の皆さんの作品もたくさん入選されています。おめでとうございます。

推薦部門【奨励賞】吉田日南子

- ・涼しさを連れてきたよと彼岸花
- ・家庭料理 甘い辛いと五十年

応募部門【佳作賞】吉田日南子

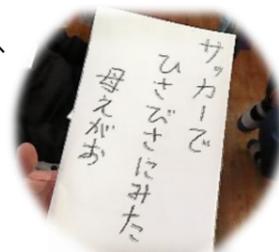
- ・腰痛に魔法をかける旦那の手

応募部門【佳作賞】紫陽花

- ・身の丈を只々生きる感謝して



毎月1回水曜日に上北条コミュニティセンターを拠点に活動されています。定例会の他にも2月13日(金)には、上北条小学校5、6年生の「川柳をつくらう」の学習の時間に、「言葉の大切さ」についてお話しされました。裏面に寺子屋川柳会の皆さんの句を載せていますので、ぜひご覧ください。



上北条地区食生活改善推進員 ＜たんぱく質がとれるレシピのご紹介＞

野菜たっぷりミルクスープ

材料(4人分)

- キャベツ…160g(3～4枚)
- じゃがいも…200g(1～2個)
- ベーコン…20g
- 水…400ml
- 牛乳…200ml
- 味噌…大さじ1
- こしょう…少々



作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさ、じゃがいもは2cm角、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水、じゃがいもを入れて火にかける。沸騰したらキャベツ、ベーコンを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③5分ほど火にかけたら、弱火にして味噌を溶き入れ、牛乳を加えて一煮立ちさせる。
- ④お好みでこしょうをかける。 【たんぱく質13.4g】

牛乳は日持ちしないので、賞味期限が近くなった場合は加熱してスープにするのもオススメです。

今月の☆床の間☆

上北条地区を拠点に活動されている皆さんの作品を飾っています。

水墨画教室

「山川の音」
(さんせんのね)

東雲会

川本 千賀子さん



陶芸教室

「天目釉花器」

陶芸クラブ

山本 悠さん



木の会 <パブリックコメント勉強会>

テーマ「可燃ごみ処理手数料の改定及び新サイズの指定ごみ袋の導入」

倉吉市環境課は、ごみ処理費用が急増していることを踏まえ、可燃ごみ処理手数料(ごみ袋料金)の引き上げと、新サイズの指定ごみ袋の導入について、市民の意見を求めています(パブリックコメント)。

私たちの生活に欠かせない課題です。担当課の説明を聞き、皆で考え意見を話し合しましょう。お待ちしております。

【日時】3月5日(木) 13:30～14:30 【場所】上北条コミュニティセンター

*申込みは、3月4日までに上北条コミュニティセンター(☎26-1763)へ



倉吉市健康推進課 (TEL27-0030)

<重要なお知らせ>

R8年度から上北条コミュニティセンターでの集団健診は実施しないこととなりました。こちらでの受診をお考えの方々にはご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。その他の会場、医療機関での受診をご検討ください。個別健診も集団健診も自己負担金は同じです。

例年どおり対象者には、4月頃に受診券と手引きを送付予定です。届きましたら、内容をご確認ください。

睡眠ガイド～よく眠るために～

睡眠は、子供、成人、高齢者、すべての年代において健康増進・維持に欠かせない休養運動です。疲れた脳や体は、眠っている間に回復します。成長ホルモンが分泌され、学んだことが脳に記憶されていくのも眠っている時間です。睡眠は生活になくてはならないものです。心身の健康のために、質・量ともに十分な睡眠を!

